※給食だより※

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

平成26年12月25日
練馬区立開進第四中学校

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食のあゆみ

◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。ところが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、日本中で食べ物が不足してきたため、学校給食も中止せざるをえなくなってしまいました。

明治22年

おにぎり・焼き魚・漬物
山形県の私立忠愛小学校で出されたとされる給食

昭和初期

胚芽米飯・すいとん・漬物
胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとんで、栄養満点！

※当時、国から推奨された献立

◆戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体・ララ（アジア救援公認団体）からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の子どもたちへ試験的に学校給食を実施することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を“学校給食記念日”としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日～30日が“全国学校給食週間”となりました。

◆戦後の給食に登場した脱脂粉乳で作られたミルク。栄養豊富で、子どもたちの栄養改善に役立ちましたが、独特の風味で苦手な子が多かったようです。

昭和22年

マカロニとサケ缶のミルクスープ
ララ物資を使って、東京の小学校で出された給食

昭和30年代

パン・ミルク・カレーシチュー
当時、子どもたちに大人気だったクジラ肉の入ったカレーシチュー

昭和40年代

ソフトめん・ミートソース・フライポテト・ミルク・桃缶
「ソフトめん」は、給食のために開発されためん

◆学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。食べるものに困らなくなった現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような“教材”としての役割も担っています。

参考資料：月刊「学校給食」2013年3月号

～給食週間にちなんだ献立～

28日　東京都

＊深川めし

江戸時代あさりの産地だった東京深川の郷土料理です。

＊小松菜のすまし汁

小松菜はもともと東京都の東京都小松川地区の特産品でした。小松菜は練馬区産のものを使います。

＊あしたばケーキ

東京都の八丈島で収穫された明日葉を使用したケーキです。

＊東京牛乳

東京にある酪農家から集めた生乳を100％使用した東京牛乳を出します。

29日　インドネシア・ベトナム

＊ナシゴレン

インドネシア風の焼きめし。ご飯にエビ、チキン、野菜などを入れて炒めピリ辛に味付けした料理です。
インドネシア語で「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるという意味です。

＊鶏肉入りフォー

フォーとは米粉を使ったきしめん状のベトナムの麺のことです。透明なあっさりしたスープに入れて食べられています。

＊バインフラン

ベトナムのローカルフードでコーヒーや練乳を使ったプリンです。

給食食材の主な産地について～12月に使用した食材～

ひじき・・山口・愛媛・大分県　　ごぼう・・青森県　　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・・長崎県　　大豆・・北海道　　さわら・・長崎県

＜一人一回当たり平均栄養摂取量＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
当月平均	809	32.9	24.5	397	3.8	320	0.53	0.65	40	5.9	3.7
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0